

おうちの方と一緒に読みましょう。



令和6年10月31日
北川副小学校
保健室

大きなケがなく体育大会も無事に終わり、いよいよ11月になります。寒さを感じる日もふえてきます。体調をくずさないためにも、服装を工夫して上手に体温調節をしましょう。

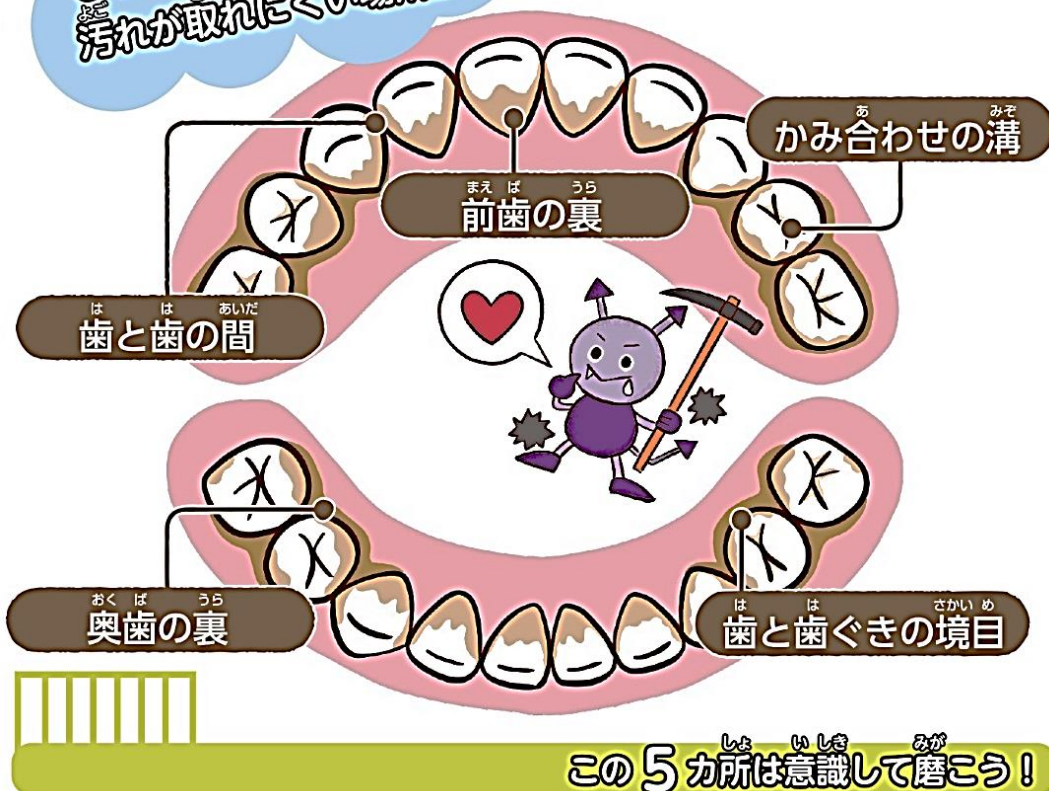
11月の保健目標
歯を大切にしよう

歯のみがきのこしをなくそう大作戦！

11月8日は
「いい歯の日」



しっかり磨いたつもりでも
汚れが取れにくい場所があるよ。



給食の後や、おうちでごはんを食べた後、むし歯を予防するためにも歯みがきをしましょう。



服をくふうして、上手に体温調節！

寒さを感じる日が増えてきました。半そで・半ズボンの服で登校し、「先生、寒いです…」と話す子もみられています。下着を着たり、脱ぎ着できる服（ジャンパーなど、羽織れる服）など重ね着をして、上手に体温調節をしましょう。



裏面には、感染症情報と、1～4年生のバス旅行について載せています。

保健室より(感染症情報)



10月の北川副小学校では、マイコプラズマ肺炎や溶連菌感染症の罹患報告が多かったです。県内の学校では、
①手足口病 ②感染性胃腸炎 ③ヘルパンギーナ ④新型コロナウイルス感染症 ⑤溶連菌感染症 の順で感染症
が流行しており、病院ではインフルエンザも出ているとのことでした。例年、冬に近づくこの時期は感染症が流行しや
すいすい。引き続き、基本的な感染症の予防へのご協力をお願いします。

疑わしい症状がある場合は、無理に登校させずに病院を受診し、
医師の指示に従っていただきますよう、よろしくお願いいたします。

せっけんを使って
こまめな手洗い



こまめに換気(空気の入れかえ)
十分な加湿(湿度50~60%)



せきが出ている人はマスクをつける
周りの人につばが飛ばないように、
せきエチケットを心がける



1~4年生へ

もうすぐバス旅行です！

薬はぜったい、人にあげない！ もらわない！

薬などは自分で準備しよう



持病のある人	かかりつけの病院でもらった薬・エピペンなど
たまたま薬を 使う人	胃腸薬・鎮痛剤(頭痛薬など)・湿布剤・ ぜんそく用の薬・ぬり薬・目薬など
乗り物による人	よい止め薬・エチケット袋
その他便利なもの	ばんそうこう・生理用品・メガネケース・など

学校の先生はみなさんに薬を与えることはできません。体質に合わない薬を飲むと、アレルギー反応を起こし、じんましんが出たり、ひどい時には呼吸困難を引き起こすからです。
薬を持ってくる人は、
① どのタイミングで飲む(塗る・貼る)か
② どの量飲む(塗る・貼る)か
確認しておきましょう。

体調を整えておこう

●前日の準備

- ① 早めにねて、体を休めておく。
- ② 手足のつめは切しておく。
- ③ 持ち物・ハンカチ・ティッシュ・薬など忘れずに。

●当日朝の注意

- ① 朝ごはんは消化のよいものを必ず食べてくる。
- ② トイレをすませておく。
- ③ はきなれたくつで行く。



乗り物によいやすい人へ

- ① 前日はしっかりねる。
- ② 朝ごはんをしっかり食べる。
- ③ 体をしめつけない服を着る。
- ④ 時々、遠くの景色をながめる。
- ⑤ よい止め薬を飲む人は、行き帰りバスの出発前に忘れずに飲む。

具合が悪いときは
すぐに先生へ伝えてね。
楽しいバス旅行になりますように！

